

■ Podría ser una alarma silenciosa del estrés

¿Dolor de cabeza constante?



Foto: Pexels

El dolor de cabeza frecuente va más allá de una simple molestia pasajera. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mitad de los adultos en el mundo ha sufrido al menos un episodio de cefalea en el último año, siendo las mujeres las más afectadas. Sin embargo, muchas personas han aprendido a vivir con este malestar sin saber que podría ser una señal de alerta del cuerpo frente al estrés o la ansiedad.

Uno de los tipos más comunes es la cefalea tensional, un dolor opresivo que suele sentirse como una banda ajustada alrededor de la cabeza, y que se puede extender al cuello, la frente o los hombros.

A diferencia de la migraña, que tiene un origen neurológico y síntomas como dolor pulsátil, en un solo lado de la cabeza o sensibilidad a la luz, la cefalea tensional está directamente ligada al desgaste físico y emocional.

“El estrés activa nuestro sistema nervioso y provoca la contracción de los músculos del cuello y la cabeza. Si ese estado se mantiene, la tensión acumulada se traduce en dolor”, explica la doctora Alexandra Vega, gerente Médica y de Farmacovigilancia de Genfar.

Este tipo de dolor suele aparecer tras una jornada la-

boral intensa, una discusión o incluso por mantener una mala postura durante horas. Es más común al final del día, cuando el cuerpo empieza a liberar la tensión que ha acumulado.

Consejos para prevenir la cefalea tensional

Si bien un analgésico puede ofrecer alivio rápido, no resuelve el origen del problema. Por eso, Genfar hace un llamado a adoptar hábitos que ayuden a reducir su frecuencia y mejorar el bienestar integral:

Mantener una rutina de sueño constante, que favorezca la recuperación del cuerpo.

Realizar actividad física al menos tres veces por semana.

Hacer pausas activas durante la jornada laboral.

Alimentarse de forma equilibrada y mantenerse hidratado.

Evitar la multitarea constante, una fuente silenciosa de estrés.

“No se trata solo de calmar el dolor, sino de identificar qué lo está provocando. Romper el ciclo del dolor de cabeza recurrente comienza por reconocer sus desencadenantes y actuar sobre ellos”, agrega la doctora Vega.

Cuando la cefalea se vuelve habitual o interfiere con las actividades

cotidianas, consultar a un profesional es clave. Un diagnóstico oportuno permite descartar otras causas y acceder a un tratamiento integral que combine lo físico, lo mental y lo emocional.

Ignorar el dolor o acostumbrarse a él puede traer consecuencias. La cefalea crónica vinculada al estrés no solo afecta el rendimiento diario, sino que puede desembocar en trastornos de salud mental como la ansiedad o la depresión. Por eso, reconocer los síntomas, buscar apoyo profesional y cuidar el equilibrio entre cuerpo y mente es esencial para recuperar el bienestar.

EMCALI
EICE - ESP

Informa:

“Que el señor **LUIS CARLOS VIVEROS PEÑARANDA**, portador de la cédula de ciudadanía No.10.520.283 expedida en Tulua (Valle), falleció en Cali - municipio del Valle del Cauca, el 26 de marzo de 2025 quien en el momento de su fallecimiento se encontraba jubilado por **EMCALI E.I.C.E. S.P.**

Se da el presente aviso para que las personas que se crean con derecho a la sustitución pensional, presenten dentro de los 30 días hábiles siguientes a la publicación de este aviso los documentos que acrediten su derecho, los cuales se recibirán en la ventanilla única del CAM torre EMCALI piso 1”.

UNICO AVISO ABRIL 29 DE 2025

Limpieza y Servicios Públicos S.A. ESP. - LYS S.A. ESP.									
Tarifas para el Servicio Ordinario de Aseo									
Calculadas con Metodología Resolución CRA 720 DE 2015.									
1er SEMESTRE DE 2025									
Estrato/Uso	COMPONENTES							TARIFA	
	TC	TLU	TBL	TRT	TDF	TTL	TA	Sub. Contr.	Tarifa Final
Tarifa E1	\$ 2.773,73	\$ 4.206,98	\$ 14.585,28	\$ 9.729,23	\$ 2.419,07	\$ 218,99	\$ 1.000,95	-48,00%	\$ 18.165,80
Tarifa E2	\$ 2.773,73	\$ 4.206,98	\$ 14.585,28	\$ 10.445,72	\$ 2.597,22	\$ 235,12	\$ 1.000,95	-30,00%	\$ 25.091,50
Tarifa E3	\$ 2.773,73	\$ 4.206,98	\$ 14.585,28	\$ 10.855,14	\$ 2.699,02	\$ 244,33	\$ 1.000,95	-5,00%	\$ 34.547,16
Tarifa E4	\$ 2.773,73	\$ 4.206,98	\$ 14.585,28	\$ 11.878,70	\$ 2.953,51	\$ 267,37	\$ 1.000,95	0,00%	\$ 37.666,52
Tarifa E5	\$ 2.773,73	\$ 4.206,98	\$ 14.585,28	\$ 14.130,52	\$ 3.513,41	\$ 318,05	\$ 1.000,95	50,00%	\$ 60.793,38
Tarifa E6	\$ 2.773,73	\$ 4.206,98	\$ 14.585,28	\$ 16.996,48	\$ 4.225,99	\$ 382,56	\$ 1.000,95	60,00%	\$ 70.675,15
T. Pequeño Productor	\$ 2.773,73	\$ 4.206,98	\$ 14.585,28	\$ 26.617,91	\$ 6.618,26	\$ 599,12	\$ 1.000,95	50,00%	\$ 84.603,35
T. Pequeño Productor Industrial	\$ 2.773,73	\$ 4.206,98	\$ 14.585,28	\$ 26.617,91	\$ 6.618,26	\$ 599,12	\$ 1.000,95	30,00%	\$ 73.322,90
T. Gran Productor	Libre	\$ 4.206,98	\$ 14.585,28	Libre	Libre	Libre	Libre	---	Libre
Costos Servicio	CCS	CLUS	CBSL	CRT	CDP	CTL	VBA		
	\$ 2.773,73	\$ 4.206,98	\$ 36.585,15	\$ 204.201,45	\$ 39.384,53	\$ 4.596,22	\$ 212.951,5		

TC: Tarifa de Comercialización, TLU: Tarifa de Limpieza Urbana Cesped y Poda de Aborles, TBL: Tarifa de Barrido y Limpieza TRT: Tarifa de Recolección y Transporte, TDF: Tarifa de Disposición Final, TTL: Tarifa de Tratamiento de Lixiviados, TA: Tarifa de Aprovechamiento. Subsidios acorde con acuerdo No 335 de Dic. De 2012 del Concejo Municipal. Se actualizaron los costos de los componentes CLUS, CBSL, VBA por parte de EMSIRVA, el CDF, CTL, por parte de INTERASEO.

Vigilada Superintendencia de Servicios Públicos

GTM MAQUINAS S.A.S			
NIT 900483310-5			
ESTADO DE SITUACION FINANCIERA			
A DICIEMBRE 31 DE 2024 Y DICIEMBRE 31 DE 2023			
EN MILES DE PESOS			
	AÑO 2024	AÑO 2023	VARIACION
ACTIVO			
DISPONIBLE			
CAJA	66.213	56.776	9.437
CUENTAS DE AHORRO	11.530	18.673	- 7.143
CUENTAS POR COBRAR	479.037	336.153	142.884
Total para DISPONIBLE	556.780	411.602	145.178
PROPIEDADES PLANTA Y EQUIPO			
MAQUINARIA Y EQUIPO	277.022	246.322	30.700
Total para PROPIEDADES PLANTA Y EQUIPO	277.022	246.322	30.700
Total para ACTIVO	833.802	657.924	175.878
PASIVO			
CUENTAS POR PAGAR			
COSTOS Y GASTOS POR PAGAR A CORTO PLAZO	131.493	64.746	66.747
Total para CUENTAS POR PAGAR	131.493	64.746	66.747
Total para PASIVO	131.493	64.746	66.747
PATRIMONIO			
CAPITAL SOCIAL	215.000	215.000	-
RESERVA LEGAL	75.452	68.452	7.000
UTILIDAD O PERDIDA DEL EJERCICIO	226.247	217.233	9.014
UTILIDADES O PERDIDAS ACUMULADAS	185.610	92.493	93.117
Total para PATRIMONIO	702.309	593.178	109.131
TOTAL PASIVO Y PATRIMONIO	833.802	657.924	175.878

GTM MAQUINAS S.A.S			
NIT 900483310-5			
ESTADO DE RESULTADOS DEL PERIODO Y OTROS RESULTADOS INTEGRALES			
DE ENERO 1 A 31 DICIEMBRE DE 2024 Y DE ENERO 1 A 31 DICIEMBRE DE 2023			
EN MILES DE PESOS			
	AÑO 2024	AÑO 2023	VARIACION
INGRESOS			
OPERACIONALES			
JUEGOS DE SUERTE Y AZAR	1.246.268	1.198.348	47.920
Total para OPERACIONALES	1.246.268	1.198.348	47.920
Total para INGRESOS NETOS	1.246.268	1.198.348	47.920
Costos de Ventas	-	-	-
UTILIDAD BRUTA	1.246.268	1.198.348	47.920
GASTOS OPERACIONALES DE ADMINISTRACION	960.588	972.659	- 12.071
GASTOS OPERACIONALES DE VENTAS	58.000	-	-
UTILIDAD OPERACIONAL	227.680	225.689	59.991
INGRESOS NO OPERACIONALES	-	-	-
CORRECCION MONETARIA	-	-	-
GASTOS NO OPERACIONALES	1.433	8.456	- 7.023
UTILIDAD ANTES DE IMPUESTOS	226.247	217.233	67.014
IMPUESTO DE RENTA	-	-	-
UTILIDAD O PERDIDA DESPUES DE IMPUESTOS	226.247	217.233	67.014

Carlos Enrique Garibotto Torres
Gerente

Catherine V. Betancourth M.
Contador Público Titulado
C.c. 1.114.831.589 El Cerrito - Valle
T.P. 270813-T